

Mise à jour de cette page : 29/01/2026  
L'intervention par la nature et l'aventure au service de la santé mentale



Plus d'études démontrent les bienfaits de la nature sur la santé mentale. Les chercheurs ont notamment mesuré, chez des individus ayant été en contact avec la nature, une réduction du stress et de l'anxiété, une diminution des symptômes dépressifs et de la rumination mentale, une amélioration de la qualité du sommeil ainsi qu'une restauration de l'attention ou des fonctions cognitives.

Ressources pour  
comprendre et transmettre

### Consulter l'article

<https://doi.org/10.3917/rhiz.082.0016>

**Format :**

Article en ligne

**Année :**

2022

**Auteur :**

Marie-Ève Langelier,  
Christian Mercure

**Editeur :**

Rhizome